



ACURA Theraband-Trainingsprogramm für den Rücken

MEDIZINPARTNER
KARlsruher Sport-Club



ACURA
KLINIKEN 

HEILEN, HELFEN, HANDELN



EINFÜHRUNG

Rückenbeschwerden sind ein weit verbreitetes gesundheitliches Problem in der Bundesrepublik Deutschland und anderen Industrienationen. Bei 62% der Frauen und 56% der Männer treten innerhalb eines Jahres Rückenschmerzen auf. Die Gründe für die Entstehung der Rückenschmerzen sind unterschiedlich. So spielen das Alter sowie physische und psychische Faktoren eine Rolle.

Psychische Belastungen, wie beispielsweise Stress, können zur Chronifizierung der Rückenschmerzen führen und unzureichende körperliche Aktivität sowie mangelnde Fitness und insuffiziente Rückenkraft die Rückenbeschwerden entstehen lassen. (Vgl. Raspe, H., Bundesberichtserstattung des Bundes, Heft 53, Rückenschmerzen, Robert-Koch-Institut, 2012)

Um Rückenschmerzen vorzubeugen oder bereits vorhandene Rückenbeschwerden zu minimieren und den Rücken für seine alltäglichen Aufgaben zu wappnen, hilft uns ein Training der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Dieses Training können Sie zum Beispiel mit dem Theraband fast überall und zu jeder Tageszeit durchführen.

Hier finden Sie eine Auswahl an verschiedenen Theraband-Übungen, die zur Kräftigung Ihrer Rücken- und Rumpfmuskulatur dienen.

THERABÄNDER

Bei Gymnastikbändern gibt es sehr große Qualitätsunterschiede, die meist erst auf den zweiten Blick erkennbar sind. Bei den neuen Sanctband Übungsbändern und Loops handelt es sich um Therapiebänder höchster Qualität, weil

- eine wirklich grüne und umweltfreundliche Alternative, da aus natürlichem Kautschuk hergestellt, der vom Hevea Brasiliensis Kautschukbaum gewonnen wird. Naturkautschuk ist umweltfreundlich und zugleich ein nachwachsender Rohstoff.
- Reduzierung von Puder und anhaftenden Latexproteinen.
Durch ein aufwendiges Waschverfahren werden allergieauslösende Proteine und der Puder weitestgehend entfernt.
- kein Zusammenkleben der Bänder. Kein Nachpudern erforderlich.
- lange Haltbarkeit.
- geringe Verschleißanfälligkeit.
- Produktsicherheit durch zahlreiche Zertifikate und Prüfberichte.
- angenehme Haptik und frische, attraktive Farben.



Sanctband Übungsband Pfirsich

- 46 m x 15 cm
- extraleicht
- Zugkraft bei Banddehnung:
100 % – min. 1,3 kg
300 % – min. 2,5 kg



Sanctband Übungsband Orange

- 46 m x 15 cm
- leicht
- Zugkraft bei Banddehnung:
100 % – min. 2,1 kg
300 % – min. 3,7 kg



Sanctband Übungsband Limette

- 46 m x 15 cm
- mittel
- Zugkraft bei Banddehnung:
100 % – min. 2,6 kg
300 % – min. 4,5 kg



Sanctband Übungsband Blaubeere

- 46 m x 15 cm
- stark
- Zugkraft bei Banddehnung:
100 % – min. 3,2 kg
300 % – min. 5,5 kg

Die Loops sind ideal für Übungen der unteren Extremität, für Kraft- und Stabilitätstraining, Rehabilitations- und Fitnesstraining, Yoga und Pilates. Dabei werden die Vorteile der Sanctband Übungsänder mit den Vorteilen der Ringform ideal ergänzt (kein lästiges Knoten notwendig).

Sanctband Loop Pfirsich

- 66 m x 5 cm
- extraleicht
- Zugkraft bei Banddehnung:
100 % – min. 2,4 kg
300 % – min. 24,5 kg

Sanctband Loop Orange

- 66 m x 5 cm
- leicht
- Zugkraft bei Banddehnung:
100 % – min. 3,4 kg
300 % – min. 6,0 kg

Sanctband Loop Limette

- 66 m x 5 cm
- mittel
- Zugkraft bei Banddehnung:
100 % – min. 5,2 kg
300 % – min. 9,0 kg

Sanctband Loop Blaubeere

- 66 m x 5 cm
- stark
- Zugkraft bei Banddehnung:
100 % – min. 5,9 kg
300 % – min. 10,2 kg



DIE THERABAND-ÜBUNGEN

Die Unterteilung der Übungen erfolgt in drei Schwierigkeitsstufen: leicht, mittel, schwer.

Je nach Schwierigkeitsgrad werden die Übungen in einer sitzenden, stehenden oder in einer liegenden Position durchgeführt. Zusätzlich werden Ihnen Varianten der einzelnen Übungen genannt. Diese können Sie bei Bedarf gerne nutzen.

Bitte achten Sie bei der Durchführung der Übungen stets auf Ihre Körperspannung und die korrekte Haltung.

Wiederholungszahl pro Übung:

15-20 Wiederholungen

LEICHTE ÜBUNGEN IM STAND UND IM SITZ MÖGLICH



Ausgangsstellung:

Band fixieren (z.B. an der Türklinke)
Aufrechter, schulterbreiter Stand /
aufrechte Sitzhaltung
Bauch anspannen

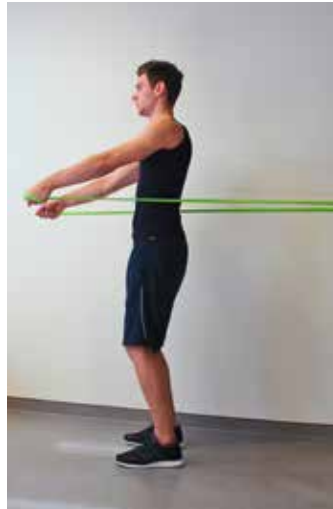
Übungsausführung:

Nach hinten ziehen
Vorbei an den Hosentaschen

Varianten:

Langsam nach hinten, zügig nach vorne
Zügig nach hinten, langsam nach vorne
Flexible Unterlage
Einbeinstand

LEICHTE ÜBUNGEN IM STAND UND IM SITZ MÖGLICH



Ausgangsstellung:

Band fixieren (z.B. an der Türklinke)
Aufrechter, schulterbreiter Stand /
aufrechte Sitzhaltung
Bauch anspannen

Übungsausführung:

Nach vorne ziehen
Vorbei an den Hosentaschen

Varianten:

Langsam nach hinten, zügig nach vorne
Zügig nach hinten, langsam nach vorne
Flexible Unterlage
Einbeinstand

LEICHTE ÜBUNGEN IM STAND UND IM SITZ MÖGLICH



Ausgangsstellung:

Band fixieren (z.B. an der Türklinke)
Aufrechter, schulterbreiter Stand /
aufrechte Sitzhaltung
Bauch anspannen

Übungsausführung:

Ellenbogen nach hinten ziehen/Ruderbewegung

Varianten:

Langsam nach hinten, zügig nach vorne
Zügig nach hinten, langsam nach vorne
Flexible Unterlage
Einbeinstand

LEICHTE ÜBUNGEN IM STAND UND IM SITZ MÖGLICH



Ausgangsstellung:

Band fixieren (z.B. an der Türklinke)
Aufrechter, schulterbreiter Stand /
aufrechte Sitzhaltung
Bauch anspannen

Übungsausführung:

Oberarme am Oberkörper anlegen
Unterarme rotieren nach außen

Varianten:

Langsam nach hinten, zügig nach vorne
Zügig nach hinten, langsam nach vorne
Flexible Unterlage
Einbeinstand

LEICHTE ÜBUNGEN IM STAND UND IM SITZ MÖGLICH



Ausgangsstellung:

Aufrechter, schulterbreiter Stand /
aufrechte Sitzhaltung
Mit beiden Füßen auf dem Theraband
stehen, Beine leicht beugen im Stand
Bauch anspannen
Band über Kreuz greifen

Übungsausführung:

Arme nach oben, außen führen

Varianten:

Langsam nach oben, zügig nach unten
Zügig nach oben, langsam nach unten
Flexible Unterlage

MITTLERE ÜBUNGEN MATTE ODER WEICHE UNTERLAGE NÖTIG



Ausgangsstellung:

Vierfüßlerstand

Bauch anspannen

Gerader Rücken → kein Rundrücken, kein Hohlkreuz

Übungsausführung:

Ein Arm zieht nach vorne gegen den

Widerstand des Therabandes

Keine Bewegung/Rotation im Rumpf



MITTLERE ÜBUNGEN MATTE ODER WEICHE UNTERLAGE NÖTIG



Ausgangsstellung:

Vierfüßlerstand

Bauch anspannen

Gerader Rücken → kein Rundrücken, kein Hohlkreuz

Übungsausführung:

Ein Bein wird nach hinten ausgestreckt in

Verlängerung der Wirbelsäule

Fußspitze zeigt Richtung Boden

Keine Bewegung/Rotation im Rumpf

MITTLERE ÜBUNGEN MATTE ODER WEICHE UNTERLAGE NÖTIG



Ausgangsstellung:

Auf dem Rücken liegen

Theraband in den Händen halten

Theraband über den Rumpf (ungedehnt) legen

Arme neben dem Körper auf die Matte pressen

Füße auf den Boden aufstellen

Übungsausführung:

Gesäß wird angehoben gegen den

Widerstand des Therabandes

Arme bleiben auf dem Boden

MITTLERE ÜBUNGEN MATTE ODER WEICHE UNTERLAGE NÖTIG



Ausgangsstellung:

Auf dem Bauch liegen

Theraband in den Händen halten ca. schulterbreit

Fußspitzen in den Boden pressen

Blick nach unten auf den Boden

Oberkörper und Arme von der Matte abheben

Arme nur leicht gebeugt

Übungsausführung:

Theraband auseinanderziehen mit leicht
gebeugten Armen

MITTLERE ÜBUNGEN MATTE ODER WEICHE UNTERLAGE NÖTIG



Ausgangsstellung:

Auf den Rücken liegen

Füße aufstellen

Lendenwirbelsäule auf den Boden pressen

Bauch anspannen

Theraband in den Händen halten, ca. schulterbreit

Arme nur leicht gebeugt



Übungsausführung:

Theraband auseinanderziehen mit leicht

gebeugten Armen

Gesäß anheben

SCHWERE ÜBUNGEN MATTE ODER WEICHE UNTERLAGE NÖTIG



Ausgangsstellung:

Vierfüßlerstand

Bauch anspannen

Gerader Rücken → kein Rundrücken, kein Hohlkreuz

Übungsausführung:

Bein und Arm (diagonal, z.B. rechtes Bein, linker Arm) vom Boden abheben

Bein nach hinten in Verlängerung der Wirbelsäule ausstrecken

Arm nach vorne führen

Fußspitze zeigt Richtung Boden

Keine Bewegung/Rotation im Rumpf

SCHWERE ÜBUNGEN MATTE ODER WEICHE UNTERLAGE NÖTIG



Ausgangsstellung:

Theraband befestigen (ca. 50 cm über Boden,
z. B. an einem Tischbein)

Unterarmstütz

Rumpfspannung halten, gerader Rücken

(kein Rundrücken, kein Hohlkreuz)

Mit einer Hand das Theraband greifen



Übungsausführung:

Mit einer Hand das Theraband halten, Arm ist
nahezu gestreckt

Gegen den Widerstand des Therabandes den
Arm beugen

Keine Bewegung im Rumpf während der
Übungsausführung

SCHWERE ÜBUNGEN MATTE ODER WEICHE UNTERLAGE NÖTIG



Ausgangsstellung:

Auf dem Rücken liegen

Theraband in den Händen halten

Arme neben dem Körper auf die Matte pressen

Theraband über den Rumpf (ungedehnt) legen

Füße auf dem Boden aufstellen

Übungsausführung:

Gesäß wird angehoben gegen den Widerstand des Therabandes

Bein wird nach vorne ausgestreckt

(rechts/links im Wechsel)

Oberschenkel bleiben auf einer Höhe

Arme bleiben auf dem Boden

SCHWERE ÜBUNGEN MATTE ODER WEICHE UNTERLAGE NÖTIG



Ausgangsstellung:

Auf dem Rücken liegen

Füße aufstellen

Theraband in den Händen halten, ca. schulterbreit

Übungsausführung:

Gesäß wird angehoben

Bein wird nach vorne ausgestreckt

(rechts/links im Wechsel)

Oberschenkel bleiben auf einer Höhe

Theraband auseinanderziehen mit leicht gebeugten Armen

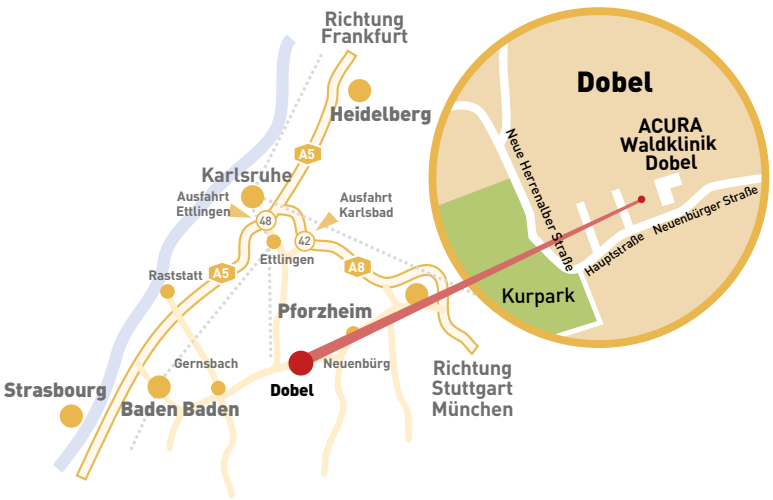




Eingebettet in das Hochplateau der heilklimatischen „Sonneninsel“ Dobel liegt die ACURA Waldklinik Dobel. Auf den Höhen des Nord-schwarzwalds führen wir Anschlussheilbehandlungen und Heilverfahren in den Indikationen Orthopädie, Neurologie und Onkologie durch.

Kilometerlange Wanderwege, der grandiose Ausblick in die angrenzenden Täler des Schwarzwaldes und malerische Sonnenuntergänge machen Ihren Aufenthalt zu einem Erlebnis. In dieser wunderbaren Umgebung arbeitet ein erfahrenes Team von Ärzten, Pflegekräften und Therapeuten an Ihrer Rehabilitation. Sie erholen sich dort, wo andere Urlaub machen!





Kontaktdaten

ACURA Waldklinik Dobel

Neuenbürger Straße 49
75335 Dobel

Telefon 07083 747-3781

patientenservice@ruland-kliniken.de
www.acura-kliniken.com



Impressum

Herausgeber: Ruland Verwaltungs- und Beteiligungs GmbH & Co KG,
Gisela-und-Hans-Ruland-Straße 1, 76337 Waldbronn



QUALITÄTSVERBUND GESUNDHEIT
Gemeinsam für die beste Reha

